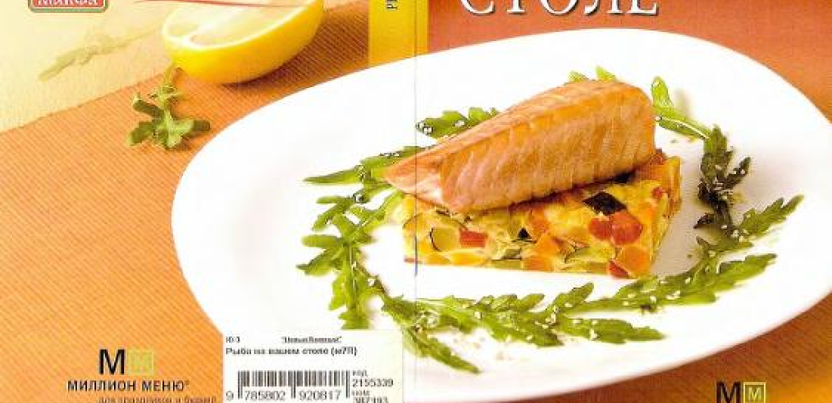
СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».



МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников и будней

РЫБА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

РЫБА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

МИЛЛИОН МЕНЮ

СЕМЬ ПОВАРЯТ



РЫБА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Издательство «Аркаим»

УДК 641.5
ББК 36.99
Р93

Рыба на вашем столе. – Челябинск: Аркаим, 2008. – 32 с.: ил. – (Семь поваров).

Р93 ISBN 978-5-8029-2081-7

Блюда из рыбы отличаются невысокой калорийностью и очень полезны для здоровья. Диетологи рекомендуют есть рыбу пять раз в неделю.

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поваров

Издание для досуга

Рыба на вашем столе

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 22.10.07. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 595

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-2081-7

СОДЕРЖАНИЕ





закуски и супы

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий



БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ ФОРЕЛИ

на 8 порций

- батон багет 1 шт.
- филе копченой форели 250 г
- желатин 8 г
- сливки густые 250 г
- сок лимонный 1–2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания. Затем лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.

■ Филе нарежьте кусочками, полейте лимонным соком и двумя столовыми ложками сливок, измельчите в пюре. Добавьте подготовленный желатин, посолите, поперчите.

■ Оставшиеся сливки взбейте, смешайте с рыбным пюре, охладите.

■ Батон нарежьте ломтиками, из кондитерского мешка отсадите на каждый небольшое количество приготовленного паштета. Оформите бутерброды ломтиками лимона и зеленью, выложите на блюдо и до подачи держите в холодильнике.

• Время приготовления 20 минут плюс замачивание •

ИТАЛЬЯНСКИЕ ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

на 8 порций

- хлеб пшеничный 8 ломтиков
- масло сливочное 80 г
- рыба консервированная в масле 400 г
- грибы маринованные 8 шт.
- сыр твердый 8 ломтиков
- лук репчатый рубленый 2 ст. ложки
- огурцы маринованные 2 шт.
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец красный и душистый молотый

■ Ломтики хлеба смажьте маслом.

■ Рыбу разомните вилкой и смешайте ее с частью нарезанных грибов и луком. Смесь заправьте красным и душистым перцем, равномерно нанесите на ломтики хлеба, сверху положите оставшиеся грибы, ломтики огурцов и по ломтику сыра.

■ Бутерброды разложите на смазанный маслом небольшой противень и запеките. При подаче посыпьте мелко нарезанной петрушкой.





• Время приготовления 20 минут •

Греческий салат с тунцом



на 4 порции

- рис длиннозерный 100 г
- фасоль консервированная 300 г
- тунец консервированный 150 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий зеленый 75 г
- маслины без косточек 75 г
- яйца вареные 2 шт.
- помидоры 3 шт.
- сок лимонный 2 ст. ложки
- уксус красный винный 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Сварите рассыпчатый рис. Рыбу разомните вилкой. Сладкий перец и лук нарежьте мелкими кубиками, маслины – колечками.

■ Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте фасоль, лимонный сок, уксус, соль, перец, перемешайте, накройте салат крышкой и выдержите в холодильнике 3–4 часа.

■ На блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, выложите приготовленный салат, сверху положите яйца и помидоры, нарезанные дольками.

Салат с форелью и овощами

на 6 порций

- филе вареной форели 100 г
- картофель вареный 2 шт.
- огурец соленый 1 шт.
- яблоко 1 шт.
- зеленый горошек консервированный 4 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- майонез 1 стакан

■ Картофель натрите на крупной терке.

■ Яблоко, очистив от кожицы, нарежьте соломкой. Соленый огурец нашинкуйте соломкой, репчатый лук измельчите.

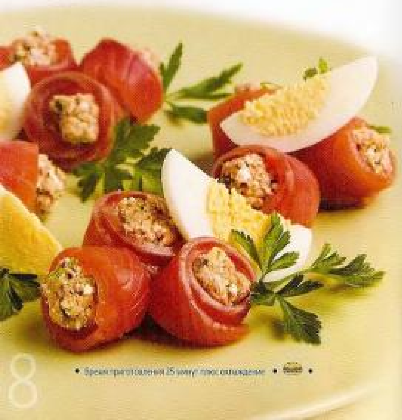
■ Форель нарежьте кусочками, соедините с овощами, зеленым горошком и заправьте майонезом.

■ При подаче посыпьте салат рубленой зеленью.





Рулетики из семги



на 6 порций

- филе слабосоленой семги 400 г
- яйца вареные 3 шт.
- лосось консервированный 200 г
- творог 150 г
- сок лимонный 1 ч. ложка
- кетчуп 2 ч. ложки
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка

■ Лосося разомните вилкой, смешайте с творогом, лимонным соком, кетчупом и зеленью.

■ Семгу нарежьте ломтиками, уложите на каждый начинку, сверните рулетики. Выдержите их полчаса в холодильнике.

■ При подаче рулетики выложите на блюдо, оформите яйцами, нарезанными дольками.

■ Отдельно можно подать тосты из пшеничного хлеба.

• Время приготовления 25 минут плюс охлаждение •





Форшмак из трески с брынзой

на 4 порции

- филе трески 380 г
- лук репчатый ½ головки
- брынза 150 г
- сметана 4 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

■ Филе трески припустите в половине стакана подсоленной воды.

■ Брынзу нарежьте кусочками и разомните.

■ Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле.

■ Рыбу, брынзу и лук дважды пропустите через мясорубку, добавьте сметану, посолите и перемешайте. Приготовленную массу выложите в форму, посыпьте зеленью и охладите.

■ При подаче форшмак нарежьте порционными кусками.

• Время приготовления 45 минут плюс охлаждение •

Рулет рыбный с лимоном

на 4 порции

- филе рыбы 700 г
- лук репчатый 1 головка
- лимон 1 шт.
- зелень укропа рубленая 3 ст. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- уксус 9%-й 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



Лук нарежьте кольцами, обжарьте на части масла до прозрачности, залейте уксусом, смешанным с двумя столовыми ложками воды, и тушите 5 минут.

Лимон разрежьте пополам, из одной половинки отожмите сок, вторую нарежьте тонкими ломтиками.

Филе полейте лимонным соком, посолите, поперчите, уложите на него ломтики лимона, лук, зелень, сверните рулет и скрепите деревянными шпажками.

Рулет обжарьте на оставшемся масле, затем влейте немного воды, тушите под крышкой на слабом огне 10 минут. Охладите.

При подаче рулет, освободив от шпажек, нарежьте ломтиками. Гарнируйте зеленым салатом и огурцами.

• Время приготовления 50 минут •

Солянка с рыбой и кальмарами

на 4 порции

- бульон рыбный 4 стакана
- филе рыбы 200 г
- кальмары 160 г
- картофель 3–4 шт.
- лук репчатый 1 головка
- огурцы соленые 2 шт.
- масло растительное 4 ст. ложки
- паста томатная 1 ст. ложка
- оливки без косточек 12 шт.
- маслины 12 шт.
- лимон ½ шт.
- перец черный горошком 5 шт.
- соль

Огурцы нашинкуйте соломкой и припустите в небольшом количестве бульона. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на части масла. Томатную пасту спассеруйте на оставшемся масле.

Бульон доведите до кипения и, положив нарезанный брусочками картофель, вновь доведите до кипения. Добавьте припущенные огурцы, пассерованные лук и томат, нарезанную кусочками рыбу и варите солянку до готовности. В конце варки добавьте нашинкованных соломкой кальмаров, оливки, перец, посолите и варите 3–4 минуты.

При подаче положите в солянку маслины и кружочки лимона, посыпьте рубленой зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

СУП «РЫБАЧОК»

на 4 порции

- бульон рыбный 4 стакана
- филе рыбы 200 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- булка черствая 50 г
- молоко 70 г
- яйцо 1 шт.
- картофель 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1–2 шт.
- масло растительное 1 ст. ложка
- зелень рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Филе рыбы пропустите через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком, добавьте размоченную в молоке булку, яйцо, соль, перец, перемешайте.

■ Из полученной массы сформируйте фрикадельки.

■ Морковь и лук нашинкуйте, обжарьте на масле.

■ Бульон доведите до кипения, положите нарезанный кубиками картофель, варите 10 минут. Добавьте фрикадельки, обжаренные лук и морковь, затем зелень, посолите, поперчите и варите суп еще 10–12 минут.



• Время приготовления 45 минут •



Чтобы отведать уху, не обязательно ехать на рыбалку



УХА РАССОЛЬНАЯ

на 6 порций

- бульон рыбный 1,2 л
- горбуша вареная 300 г
- картофель 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 2 шт.
- крупа перловая 1 стакан
- огурцы соленые 2 шт.
- лавровый лист 1 шт.
- соль

■ Картофель нарежьте ломтиками, морковь – дольками, лук – полукольцами.

■ Лук и морковь соедините и спассеруйте их на масле.

■ Огурцы нарежьте соломкой, припускайте их в небольшом количестве воды 15 минут.

■ Рыбу нарежьте кусочками.

■ Перловую крупу залейте холодной водой, варите 15 минут, затем отвар слейте, вновь залейте крупу водой и варите до готовности.

■ Бульон доведите до кипения, положите картофель, варите 10 минут. Добавьте пассерованные овощи, огурцы, крупу и лавровый лист.

■ При подаче в тарелки уложите по кусочку рыбы, залейте супом и посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

ГОРБУША С ЛИМОНОМ

на 6 порций

- горбуша 800 г
- лимоны 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ч. ложки
- смесь перцев
- соль



■ Рыбу нарежьте порционными кусками, лук – полукольцами, один лимон – ломтиками. Из второго лимона отожмите сок.

■ Рыбу уложите в стеклянную или эмалированную посуду, полейте лимонным соком, посолите, поперчите, выдержите 15 минут.

■ В форму для запекания уложите рыбу, сверху – лук, затем – ломтики лимона. Запекайте в духовке 30 минут при 190 °С или в микроволновой печи при мощности 600 Вт 15–20 минут.

■ При подаче выложите рыбу на блюдо, гарнируйте ее отварным рисом или картофелем. Оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

РЫБА ПО-КАНАДСКИ

на 6 порций

- филе рыбы 800 г
- лук репчатый 1 головка
- сливки 1 стакан
- масло растительное 2–3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, уложите на противень, смазанный маслом. Лук нарежьте мелкими кубиками, посыпьте им рыбу, залейте ее сливками, накройте противень фольгой и запекайте рыбу 25–30 минут при 180 °С. Затем фольгу снимите и запекайте рыбу еще 5 минут (можно поставить под гриль на 2 минуты).

■ При подаче гарнируйте рыбу отварным картофелем.



• Время приготовления 45 минут •

РЫБА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

на 8 порций

- филе рыбы 500 г
- грибы 500 г
- сметана 1 стакан
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- сок лимонный 2 ч. ложки
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и уложите в форму для запекания, смазанную маслом.

■ Грибы и лук нарежьте, обжарьте на масле на сковороде или уложите в посуду для микроволновой печи и, добавив масло, перемешайте, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 4 минуты при мощности 800 Вт.

■ Сметану смешайте с мукой, посолите, поперчите, смешайте с грибами, прогрейте (в микроволновой печи – 1 минуту при той же мощности).

■ Грибную смесь выложите на рыбу, готовьте в духовке 20 минут при 200 °С или в микроволновой печи 5–6 минут при мощности 800 Вт.

■ При подаче посыпьте рыбу рубленой зеленью, гарнируйте овощами.

• Время приготовления 45 минут •

РЫБА С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- филе рыбы 800 г
- лук репчатый 2–3 головки
- перец сладкий 2–3 шт.
- чеснок 3 зубчика
- помидоры 3–4 шт.
- масло растительное ½ стакана
- уксус 3%-й ¼ стакана
- паприка молотая 2 ст. ложки
- семена кумина 1 ч. ложка
- перец красный и черный молотый
- соль

■ Рыбу нарежьте порционными кусками, уложите в форму для запекания или на противень.

■ Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на масле, добавьте пропущенный через пресс чеснок, нашинкованный соломкой сладкий перец и очищенные от кожицы помидоры. Овощи посолите, поперчите, добавьте паприку, семена кумина, влейте полстакана воды. Тушите овощи до полуготовности, затем выложите на рыбу и запекайте ее 30 минут при 170–180 °С.

■ При подаче выложите рыбу с овощами на блюдо, оформите зеленью.



• Время приготовления 50 минут •



РЫБНЫЙ ТОРТ

на 4 порции

- филе хека 700 г
- морковь 3 шт.
- лук репчатый 3 головки
- чернослив без косточек 1 стакан
- майонез 250 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- молоко 1 стакан
- перец черный молотый
- соль

■ Морковь натрите на терке, разделите на три равные части. Рыбу нарежьте кусочками. Чернослив залейте кипятком, выдержите 30 минут, затем измельчите. Лук мелко порубите.

■ В форму, выстеленную пергаментом, уложите слоем часть моркови, на нее – половину рыбы, посолите, поперчите, смажьте майонезом. Затем уложите половину чернослива и лука, смажьте майонезом. Слои повторите, сверху уложите оставшуюся морковь.

■ Яйца взбейте с молоком, добавьте муку, соль, перец, перемешайте. Влейте полученную смесь в форму с тортом, запекайте 40 минут при 180–190 °С.

■ При подаче нарежьте торт порционными кусками.

• Время приготовления 1 час 20 минут •

РЫБНЫЕ РУЛЕТИКИ С ОВОЩАМИ



на 4 порции

- филе рыбы 600 г
- смесь овощей замороженная 1 кг
- молоко 2 ст. ложки
- яйца 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сыр твердый 100 г
- масло сливочное 50 г
- перец черный молотый
- соль

■ Филе отбейте, посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанным луком, сверните рулетиками.

■ Овощи уложите в смазанную маслом форму, сверху положите рулетики.

■ Яйца взбейте с молоком, полейте рулетики, сверху положите кусочки сливочного масла. Тушите рулетики с овощами под крышкой 30 минут.

■ При подаче уложите овощи на блюдо, на них – рулетики, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

• Время приготовления 50 минут •

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУКОМ

на 4 порции

- карп 1 кг
- филе копченого лосося 100 г
- лук зеленый 60 г
- масло оливковое 2 ст. ложки
- мука панировочная 4 ст. ложки
- перец душистый молотый
- соль



■ Рыбу выпотрошите, промойте, натрите смесью перца и соли.

■ Зеленый лук нарежьте колечками, филе лосося — соломкой.

■ Зафаршируйте карпа смесью лука и лосося, запанируйте в муке и обжарьте на масле, затем прогрейте в духовке 15–20 минут.

■ При подаче нарежьте на порционные куски, оформите маринованными овощами.







РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

на 4 порции

- филе рыбы 600 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- бульон рыбный 2 стакана
- сок лимонный 2 ст. ложки
- масло сливочное 4 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- томат-пюре 4 ст. ложки
- перец красный молотый
- соль

■ Рыбу нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком, поперчите, посолите и обжарьте на масле.

■ Соедините мелко нарезанный репчатый лук и толченый чеснок, обжарьте на сливочном масле. Томатное пюре спассеруйте отдельно.

■ К рыбе добавьте бульон, пассерованные лук, чеснок и томатное пюре и тушите 25 минут.

■ Подайте с отварным картофелем и зеленью.

МИНТАЙ, ТУШЕННЫЙ С МАЙОНЕЗОМ





на 6 порций

- филе минтая 800 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- майонез 150 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

■ Филе минтая нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите. Выложите рыбу на разогретое масло, поджарьте с одной стороны, затем переверните ее и влейте майонез, смешанный с зеленью. Тушите рыбу 15 минут. За 2 минуты до готовности по желанию добавьте очищенных и обжаренных креветок.

■ Отдельно к готовой рыбе можно подать отварной картофель.

• Время приготовления 25 минут •

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ

на 4 порции

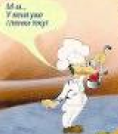
- филе белой рыбы 600 г
- сухари панировочные ¾ стакана
- соус вустерширский 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 ч. ложка
- масло сливочное 4 ч. ложки
- соль

■ Для соуса масло растопите на слабом огне, влейте лимонный сок, вустерширский соус, посолите, перемешайте.

■ Филе уложите в форму для запекания, полейте половиной приготовленного соуса, запекайте 10–15 минут.

■ Оставшийся соус смешайте с сухарями, выложите полученную смесь на рыбу, запекайте до золотистого цвета.

■ При подаче выложите запеченную рыбу на блюдо, гарнируйте отварными овощами.





• Время приготовления 35 минут •

РЫБА С ЦИТРУСОВЫМИ

на 4 порции

- филе рыбы 4 шт. (по 175 г)
- цукини 2 шт.
- морковь 2 шт.
- апельсин 4 ломтика
- лимон 4 ломтика
- корень имбиря 4 см
- вино белое сухое 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Морковь и кабачки нарежьте тонкими полосками или кружочками, разложите их на 4 листа фольги, смазанные маслом. На каждый уложите по филе, полейте вином, посолите, поперчите, посыпьте их тертым имбирем, положите по ломтику апельсина и лимона, веточке кинзы или петрушки.

■ Фольгу заверните так, чтобы получились «мешочки». Поместите их на 25 минут в духовку, разогретую до 190 °С.

■ При подаче «мешочки» разверните.





ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- филе трески 400 г
- картофель вареный 4 шт.
- кабачки 200 г
- сливки 4 ст. ложки
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Картофель и кабачки нарежьте ломтиками.

■ Филе трески нарежьте брусочками, посолите, поперчите и запанируйте в муке. Обжарьте на масле.

■ В форму, смазанную маслом, выложите слоями нарезанные картофель и кабачки, сверху уложите филе, полейте взбитой смесью сливок и яиц. Запекайте 25 минут.

■ Подайте, полив растопленным сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ

на 4 порции

- филе морского окуня 400 г
- чеснок 2 зубчика
- масло сливочное 2 ст. ложки
- шпинат 300 г
- сок лимонный 2 ст. ложки
- картофель вареный 5 шт.
- яйца 2 шт.
- сыр твердый тертый 100 г
- мускатный орех тертый
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбу нарежьте ломтиками, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите.

■ Чеснок мелко порубите, спассеруйте на масле, добавьте шпинат, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех.

■ Картофель нарежьте ломтиками.

■ В форму, смазанную маслом, выложите слоями рыбу, шпинатную смесь и картофель, посолите, поперчите. Сверху уложите взбитые сливки, смешанные с яйцами, посыпьте сыром и запекайте до готовности.

■ Подавайте запеканку, оформив ее зеленью укропа.



КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «БЫСТРЫЕ»

на 4 порции

- рыба консервированная в масле (ставрида, сардина, скумбрия) 250 г
- лук репчатый 1 головка
- булка черствая 2 ломтика
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные или мука 1 ст. ложка
- масло растительное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль



■ Рыбу вместе с заливкой разомните вилкой, добавьте мелко нарезанный лук и яйца. Булку залейте водой, дайте набухнуть, затем отожмите, добавьте к рыбе, перемешайте. Смесь посолите и поперчите.

■ Из полученной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях или муке и обжарьте на масле. Если фарш получился не слишком густым, выкладывайте массу ложкой на разогретую сковороду и жарьте с двух сторон. Такие котлеты будут очень нежными.

■ При подаче котлеты выложите на блюдо, оформите зеленью, гарнируйте отварным рисом и нарезанными помидорами.





РЫБНЫЕ КОЛБАСКИ

на 8 порций

- фарш рыбный 500 г
- картофель 300 г
- булка чёрствая 2 ломтика
- молоко 5 ст. ложек
- лук репчатый 1 головка
- яйца 2 шт.
- мука 4 ст. ложки
- сухари панировочные ½ стакана
- зелень рубленая 2 ст. ложки
- масло растительное ½ стакана
- приправа для рыбы 1 ч. ложка
- соль

■ Картофель сварите, разомните. Булку залейте молоком, дайте набухнуть, затем смешайте с рыбным фаршем, добавьте картофель, мелко нарезанный лук, яйцо, зелень, приправу и соль. Смесь тщательно перемешайте.

■ Из полученной массы сформируйте колбаски, запанируйте их сначала в муке, затем – в яйце, после чего – в сухарях. Жарьте колбаски на разогретом масле до золотистого цвета.

■ При подаче оформите дольками или ломтиками лимона и зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

ПИРОГ РЫБНЫЙ С ГРИБАМИ

на 8 порций

- тесто дрожжевое 1 кг
- филе хека 800 г
- лук репчатый 2–3 головки
- морковь 1 шт.
- грибы сушеные 30 г
- масло растительное 100 г
- яйца вареные 3 шт.
- перец черный молотый
- соль



■ Грибы отварите, откиньте на дуршлаг.

■ Подготовленные грибы нашинкуйте соломкой, затем слегка обжарьте на части масла. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте и соедините с грибами. В остывшую массу добавьте рубленые яйца.

■ Филе пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, перемешайте.

■ Тесто раскатайте в два пласта, один уложите на смазанный маслом противень. На тесто выложите половину рыбной массы, затем грибную смесь, после чего – оставшуюся рыбную массу. Накройте вторым пластом теста, сделайте в центре небольшое отверстие и оставьте для брожения на полчаса. Выпекайте пирог 40–50 минут при 220 °C.

■ Готовый пирог накройте влажной салфеткой и оставьте на 10 минут.

• Время приготовления 2 часа 10 минут •

Пирог с рыбой и квашеной капустой

на 8 порций

- тесто дрожжевое 1 кг

для начинки:

- филе рыбы 500 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- капуста квашеная 4 стакана
- масло сливочное 50 г
- лук репчатый 1 головка
- бульон мясной 1 стакан
- перец черный молотый



■ Капусту отожмите, обдайте кипятком, затем обжарьте на сливочном масле. Добавьте рубленый лук, влейте бульон, поперчите и, помешивая, тушите до размягчения.

■ Филе нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле.

■ Тесто раскатайте в два пласта, один уложите на смазанный маслом противень. На тесто выложите половину капусты, на нее – филе рыбы, затем оставшуюся капусту. Накройте начинку вторым пластом, края пирога защипните, в центре сделайте отверстие.

■ Выпекайте пирог 40 минут при 220 °С.

■ Готовый пирог накройте салфеткой, оставьте на 10 минут, затем разрежьте на порции.

• Время приготовления 1 час 50 минут •

Серия книг по кулинарии «Семь поварят»



- Готовим из баранины
- Еда по-итальянски
- Торты
- Готовим детям
- Салаты здоровья
- Пиццы на любой вкус
- Чудо-каши
- Магия плова
- Любимые запеканки
- Пироги со всего света

